BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN

Unter der nachfolgenden Adresse und Telefonnummer können Sie Ersatzteile bestellen:

ICON Health & Fitness, GmbH
Service-Abteilung
Ernst-Heinrich-Geist Str. 11
D-50226 Frechen

Tel. Nr. 02234 519 250
Fax: 02234 519 111

Telefonanrufe außerhalb Deutschlands:
Tel. Nr. 0049 2234 519 250
Fax: 0049 2234 519 111

Wenn Sie eine Ersatzteilbestellung vornehmen wollen, benötigen wir die folgenden Angaben:

- Die Modell-Nummer des Produktes (PFEVEX34080).
- Den Namen des Produktes (PROFORM® 870E).
- Die Serien-Nummer (finden Sie auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung).
- Die Beschreibung des Ersatzteiles (siehe TEILELISTE und DETAILZEICHNUNG auf Seite 14 und 15 dieser Bedienungsanleitung).

PROFORM ist ein eingetragenes Warenzeichen von ICON Health & Fitness, Inc.

GARANTIEBESTIMMUNG

Als Hersteller übernehmen wir für dieses Gerät eine Garantie von 6 Monaten ab dem Versanddatum.

Innerhalb dieser Garantiezeit beseitigen wir nach unserer Wahl, durch Reparatur oder Austausch des Gerätes, unentgeltlich alle Mängel, die auf Material- oder Herstellungsfehlern beruhen.

Von der Garantie sind ausgenommen: Schäden, die auf unsachgemäßem Gebrauch und Lagerung zurückzuführen sind, normaler Verschleiß und Mängel, die den Wert oder die Gebrauchstauglichkeit des Gerätes nur unerheblich beeinflussen.

Bei Eingriffen durch nicht von uns autorisierte Stellen oder bei Verwendung von anderen als Original ICON Ersatsteilen erlischt die Garantie.

Mängel müssen innerhalb von 8 Tagen nach dem Aufbau des Gerätes oder unverzüglich nach Bekanntwerden des Mangels reklamiert werden, da sonst die Garantie erlischt.

Benutzen Sie das Gerät nur so wie es in dieser Anleitung beschrieben wird. Dieses Fitneßgerät ist ausschließlich für den Privatgebrauch konzipiert. Bei Benutzung für kommerzielle Zwecke erlischt automatisch die von uns gewährte Gatantie.

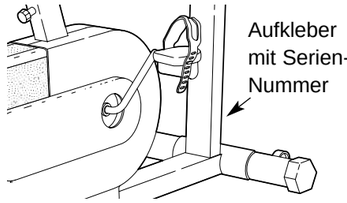
Teil Nr. 147750 R0898A

Gedruckt in China © 1998

PRO·FORM® 870E
PERFORMANCE CYCLE

Modell-Nr. PFEVEX34080
Serien-Nr. _____

Schreiben Sie die Serien-Nummer auf die oben dafür vorgesehene Linie.



HABEN SIE NOCH FRAGEN?

Als Hersteller ist es unser höchstes Ziel, unsere Kunden vollständig zufriedenzustellen. Falls Sie noch Fragen haben, oder feststellen sollten, daß Teile fehlen oder beschädigt sind, garantieren wir Ihnen schnelle Abhilfe durch direkten Service unseres Unternehmens.

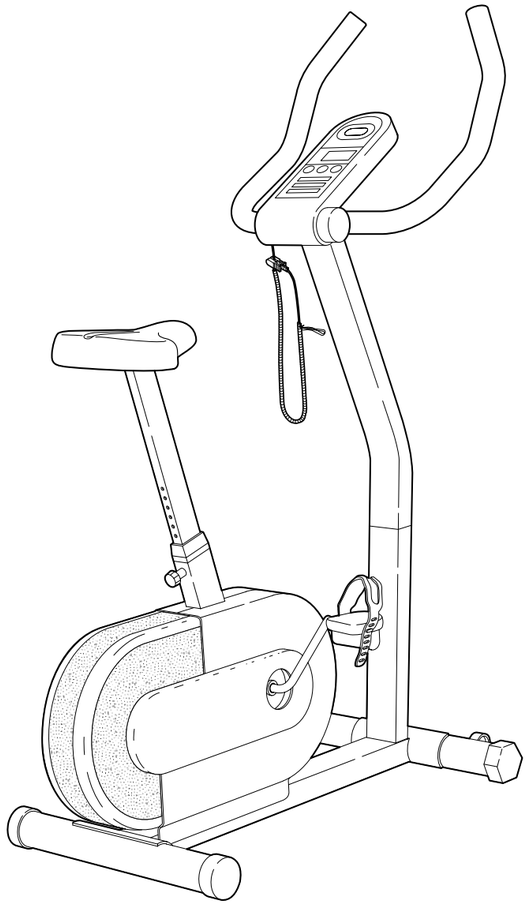
Rufen Sie uns einfach an unter unserer Service-Telefon-Nr.: 02234 519 250. Unser Service-Team steht Ihnen jederzeit gerne zur Verfügung. Unsere Bürozeiten sind von 9.00 bis 18.00 Uhr.

Telefonanrufe außerhalb Deutschlands: 0049 2234 519 250

ACHTUNG

Lesen Sie bitte aufmerksam alle Hinweise und Anleitungen, bevor Sie dieses Gerät in Betrieb nehmen. Heben Sie diese Anleitung für eventuellen späteren Gebrauch auf.

KLASSE H C Fitness Produkt



BEDIENUNGSANLEITUNG

PRO-FORM® 870E

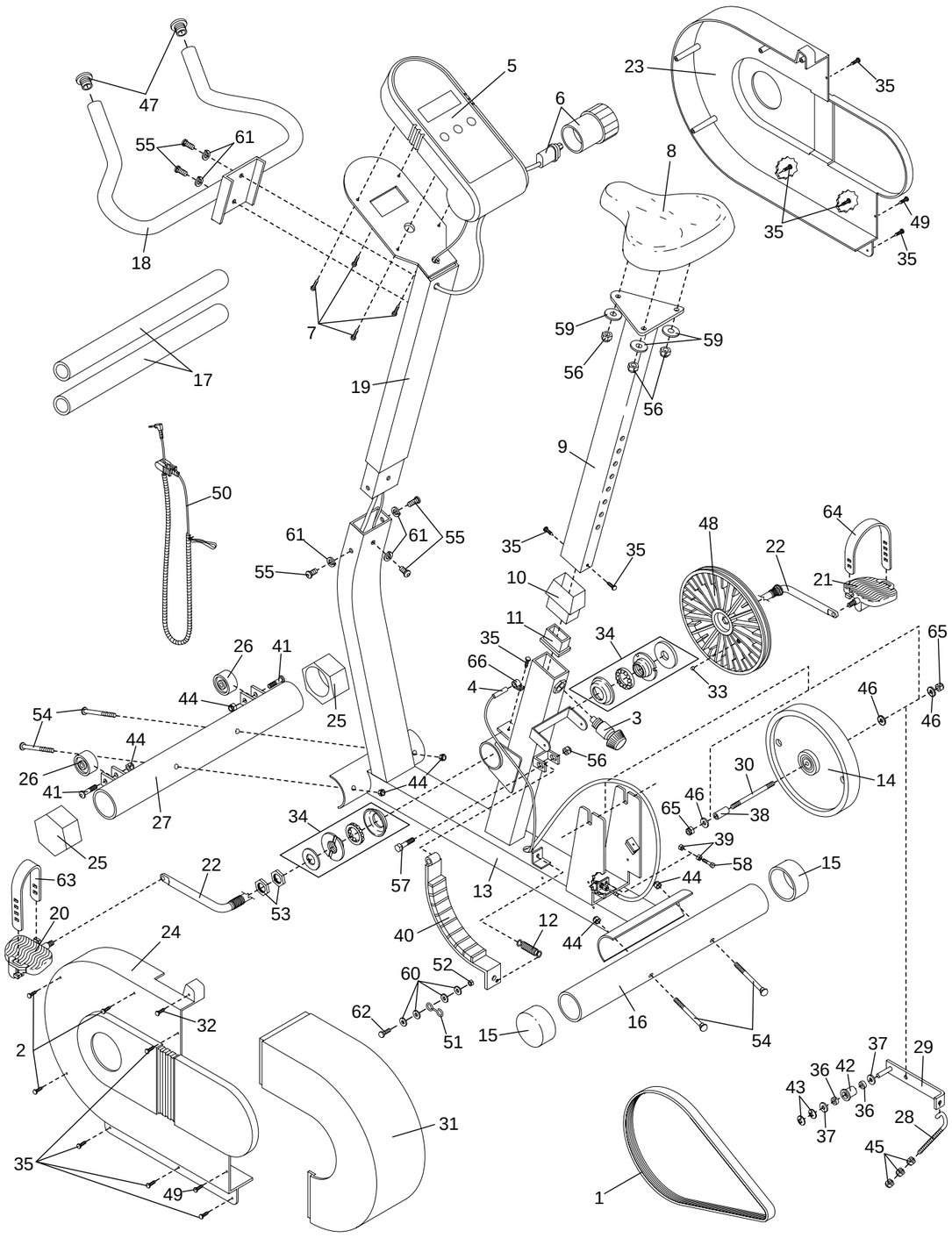
PERFORMANCE CYCLE

INHALTSVERZEICHNIS

WICHTIGE HINWEISE 3
BEVOR SIE ANFANGEN 4
MONTAGE 5
BENUTZUNG DES PROFORM® 870E 8
TRAININGSRICHTLINIEN 11
WARTUNG UND AUFBEWAHRUNG 12
ERSATZTEILELISTE 14
DETAILZEICHNUNG 15
BESTELLEN VON ERSATZTEILEN . . . . . Rückseite
GARANTIEBESTUMMUNG . . . . . Rückseite

DETAILZEICHNUNG—Modell-Nr. PFEVEX34080

R0898A



ERSATZTEILELISTE—Modell Nr. PFEVEX34080

R0898A

Bestell-Nr.	Stückzahl	Bezeichnung	Bestell-Nr.	Stückzahl	Bezeichnung
1	1	49” Antriebgurt	36	2	608 Kugellager
2	3	M4 x 38mm Schaube	37	2	Leerlauf Rollerunterlegscheibe
3	1	Sattelknopf mit Stift	38	1	Schwungradabstansstücke
4	1	Drehkranzes mit Draht	39	2	M6 Mutter
5	1	Computer	40	1	“C” Magnet
6	1	Wiederstandsknopf mit Kabel	41	2	M10 x 45mm Schraube
7	4	M4 x 16mm Schaube	42	1	Leerlaufrolle
8	1	Sattel	43	2	5/16” Drückmutter
9	1	Sattelpfosten	44	6	M10 Nylon-Verschlüßmutter
10	1	Sattelkragen	45	1	3/8” Verschlüßmutter
11	1	Sattel Rohrabstandsstück	46	3	M10 Unterlegscheibe
12	1	Feder	47	2	Lenkstange Endkappe
13	1	Rahmen	48	1	12” Rolle
14	1	Schwungrad	49	2	M6 x 16mm Selbstschneidende Schraube
15	2	Runde Endkappe			
16	1	Hintere Stabilisator	50	1	Puls Monitor
17	2	Schaumstoffgriff	51	1	Wiederstandshaken
18	1	Lenkstange	52	1	Klammermutter
19	1	Lenkerpfosten	53	2	Tretkubel-Mutter
20	1	Linke Pedal mit Riemen	54	4	M10 x 75mm Schraubenbolzen
21	1	Rechte Pedal mit Riemen	55	5	M10 x 22mm Schraube
22	1	Tretkurbel	56	4	M8 Nylon-Verschlüßmutter
23	1	Rechte Seitenschutzplatte	57	1	M8 x 43mm Hex Bolzen
24	1	Linke Seitenschutzplatte	58	1	M6 x 64mm Hex Bolzen
25	2	Verstellbar Endkappe	59	3	M8 Verschlußunterlegscheibe
26	2	Rad	60	4	#8 Flachunterlegscheibe
27	1	Vordere Stabilisator	61	5	M10 Verschlußunterlegscheibe
28	1	“J” Bolzen	62	1	Klammerbolzen
29	1	Leerlauf Arm	63	1	Linke Pedal Riemen
30	1	Schwungrad Achse	64	1	Rechte Pedal Riemen
31	1	Schwungrad Deckel	65	2	M8 Achsemutter
32	1	M4 x 25mm Schaube	66	1	Membranenschalter
33	1	Magnet	#	1	Bedienungsanleitung
34	1	Tretkurbel Metallwaren	#	1	Achtung Aufkleberblatt
35	11	M4 x 16mm Unterlegscheibe-schraube	#	1	Warnung Aufkleberblatt

Hinweis: “#” weist auf ein nicht abgebildetes Teil hin. Veränderungen zu den Angaben sind dem Hersteller, ohne Benachrichtigung, vorbehalten. Mehr Information über die Bestellung von Ersatzteilen finden Sie auf der Rückseite Ihrer Bedienungsanleitung.

WICHTIGE HINWEISE

WARNUNG: Um ernstliche Unfälle zu vermeiden, lesen Sie bitte die folgenden wichtigen Hinweise bevor Sie das Heimfahrrad in Benutzung nehmen.

1. **Lesen Sie bitte aufmerksam alle Anleitungen, bevor Sie dieses Gerät in Betrieb nehmen. Verwenden Sie Ihr Heimfahrrad nur so, wie es in diesem Anleitung beschrieben wird.**

2. **Der Eigentümer dieses Gerätes ist dafür verantwortlich, daß alle Benützer des Heimfahrrad hinreichend über alle Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.**

3. **Benutzen Sie das Heimfahrrad im Haus und halten Sie es von Dunst und Staub fern. Benutzen Sie das Heimfahrrad nur auf ebenem Fußboden und decken Sie es zum Schutz mit einer Unterlage ab.**

4. **Überprüfen und ziehen Sie alle Einzelteile regelmäßig. Defekte oder abgenutzte Teile müssen unbedingt sofort ausgetauscht werden.**

5. **Kinder unter 12 Jahren und Haustiere müssen jederzeit vom Heimfahrrad entfernt gehalten werden.**

6. **Das Heimfahrrad sollte nur von Personen unter 115 kg Körpergewicht benutzt werden.**

7. **Tragen Sie keine zu lose Kleidung, die sich im Heimfahrrad verhängen könnte. Zum Schutz Ihrer Füße sollten Sie immer Sportschuhe tragen.**

8. **Der Pulsmonitor ist kein medizinisches Instrument. Verschiedene Faktoren, einschließlich der Bewegungen des Benutzers während des Trainings, können die Pulsschlagwerte verändern. Der Pulsmonitor soll Ihnen nur als Trainingshilfe dienen, indem er Ihnen Ihren durchschnittlichen Herzschlag angibt.**

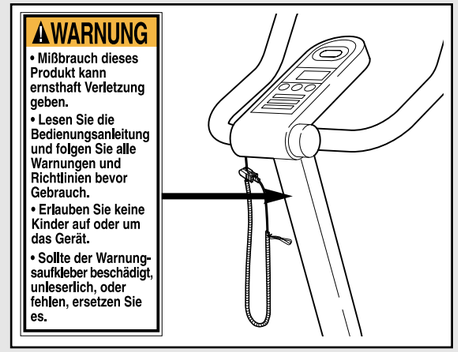
9. **Halten Sie Ihren Rücken immer gerade, wenn Sie auf dem Heimfahrrad trainieren. Drücken Sie Ihren Rücken nicht durch.**

10. **Sollten Sie jemals Schmerz fühlen oder schwindelig werden während Sie Fitneß betreiben, hören Sie sofort damit auf und kühlen Sie ab.**

11. **Das Heimfahrrad ist nur für den Hausgebrauch vorgesehen. Verwenden Sie es nicht in kommerziellem, verpachtetem oder institutionellem Rahmen.**

12. **Der Aufkleber, unten abgebildet, muß zum Heimfahrrad in der angezeigte Stelle befestigt. Der Montage Schritt 8, auf Seite 7, zeigte wie der Aufkleber befestigt sein soll. Machen Sie sicher, daß der Aufkleber befestigt ist, bevor das Heimfahrrad benutzt ist.**

    Sollte dieser Aufkleber fehlen oder unlesbar sein, rufen Sie bitte unseren Kundendienst an, um einen kostenlosen Ersatz anzufordern. Kleben Sie den Aufkleber dann an die angezeigte Stelle.


WARNUNG
• Mißbrauch dieses Produkt kann ernsthaft Verletzung geben.
• Lesen Sie die Bedienungsanleitung und folgen Sie alle Warnungen und Richtlinien bevor Gebrauch.
• Erlauben Sie keine Kinder auf oder um das Gerät.
• Sollte der Warnungsaufkleber beschädigt, unleserlich, oder fehlen, ersetzen Sie es.

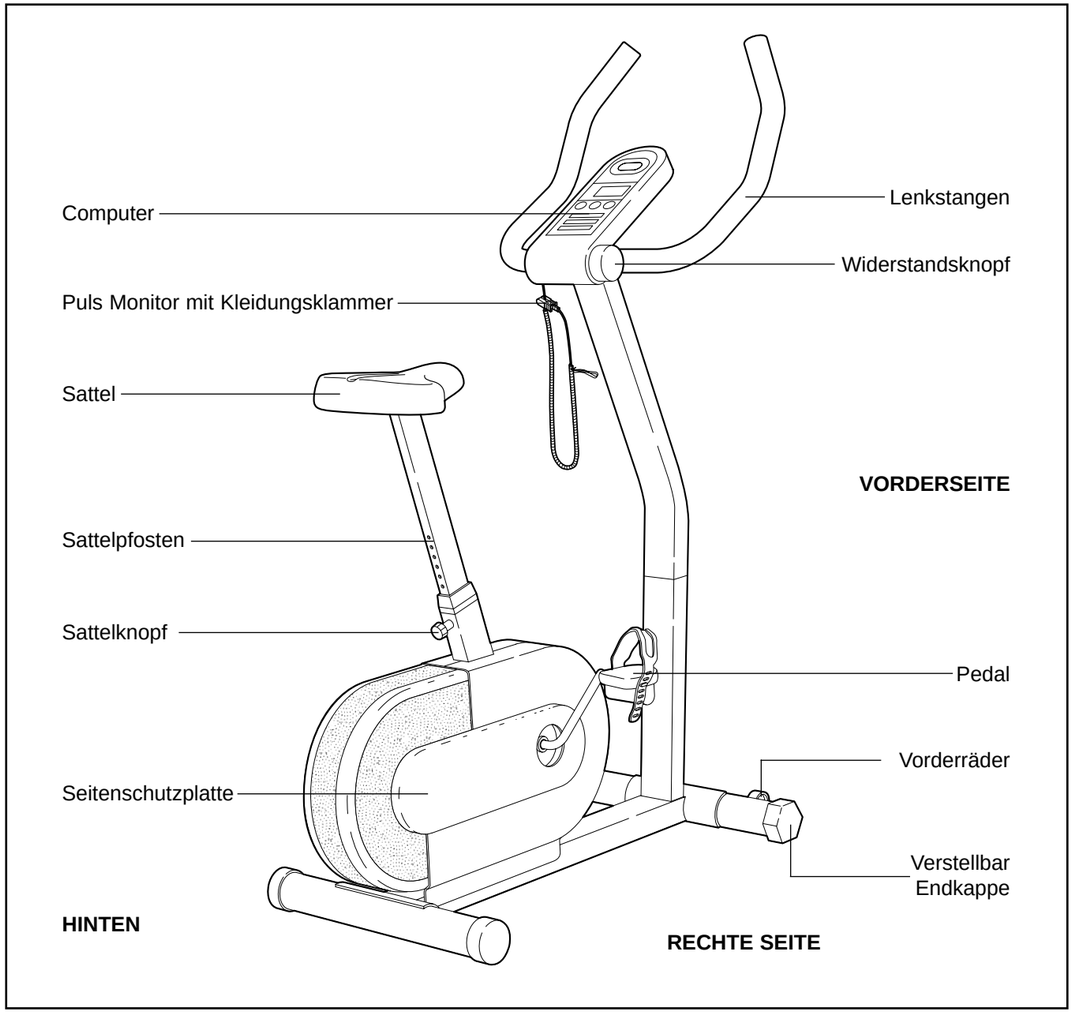
ACHTUNG: Bevor Sie mit diesem oder irgendeinem anderen Trainingsprogramm beginnen, konsultieren Sie bitte zunächst Ihren Arzt. Dies ist besonders wichtig für diejenigen Personen, die über 35 Jahre alt sind oder gesundheitliche Probleme haben oder hatten. Lesen Sie alle Hinweise bevor Sie Ihr neues Gerät benutzen. ICON übernimmt keine Haftung für Personen- oder Sachschäden, die durch die Benutzung dieses Gerätes entstehen könnten.

BEVOR SIE ANFANGEN

Danke, daß Sie das innovativ PROFORM® 870E Heimfahrrad ausgewählt haben. Radfahren ist einen von den meisten populären und effektiven Übungen um das Herz-Kreislauf-Fitneß zu verbessern und den Körper zu trainieren. Das PROFORM® 870E mischt fortschrittlich Technik mit moderne Design, damit Sie die Vorteilen des Übungs in die Bequemlichkeit und das Privatleben Ihres Heimes genießen können.

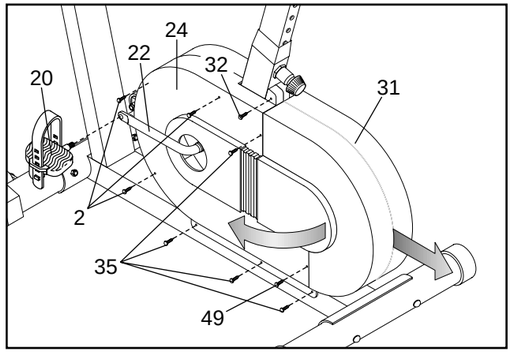
Zu Ihrem eigenen Vorteil, lesen Sie bitte dieses Handbuch genauestens durch bevor Sie Ihr Heimfahrrad in Verwendung nehmen. Sollten Sie noch irgendwelche Fragen oder Probleme haben, bitte setzen Sie sich in Verbindung mit unserem Kundendienst unter der Service-Telefon-Nr.: 02234 519 250. Unsere Bürozeiten sind von 9.00 bis 18.00 Uhr. Halten Sie bitte vor Ihrem Anruf die Modell- und die Seriennummer Ihres Gerätes bereit. Die Modell-Nummer ist PFEVEX34080. Die Serien-Nummer können Sie auf einem Aufkleber am Heimfahrrad finden (die genaue Stelle des Aufklebers ersehen Sie aus der Vorderseite dieses Anleitunges).

Bevor Sie nun weiterlesen, werfen Sie bitte zunächst einen Blick auf die untenstehende Zeichnung und machen Sie sich mit den gekennzeichneten Einzelteilen vertraut.

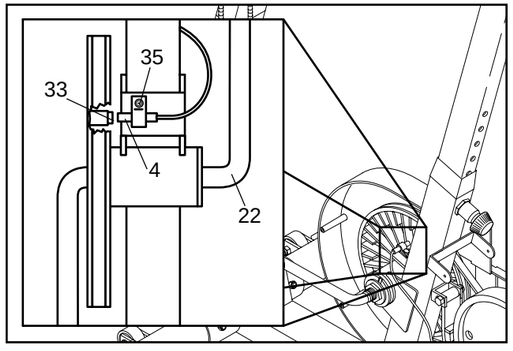


EINSTELLEN DES DREHKRANZES

Sollte der Computer falsches Feedback geben, sollten Sie den Drehkranz neu einstellen. Um den Drehkranz einzustellen, entfernen Sie die linke Seitenschutzplat-



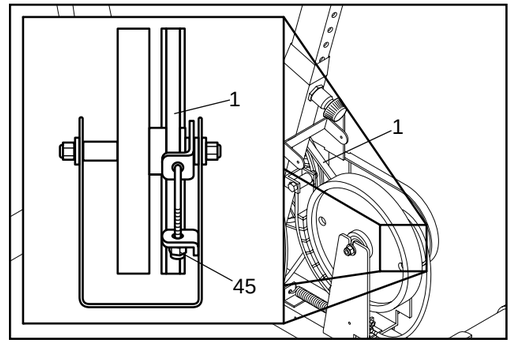
te (24) und die Schwungrad Deckel (31). Drehen Sie das linke Pedal (20) mit Hilfe eines verstellbaren Schrau-benschlüssels im Uhrzeigersinn und entfernen Sie es. Nächst, nehmen Sie den gezeigte Schrauben (2, 32, 35, 49) ab. Drehen Sie den linke Arm der Tretkurbel (22) in der gezeigte Stelle, und schieben Sie die linke Seiteschutzplatte und die Schwungrad Deckel.



Als nächstes suchen Sie den Drehkranz (4). Drehen Sie die Tretkurbel (22) so, daß der Magnet (33) dem Drehkranz gegenüber liegt. Lockern Sie die angezeg-te Schraube (35), entfernen Sie sie jedoch nicht. Schieben Sie den Drehkranz entweder etwas näher zum Magneten hin oder etwas weiter vom Magneten weg. Ziehen Sie die Schraube wieder an. Drehen Sie die Tretkurbel ein paarmal. Wiederholen Sie diesen Vorgang so lange, bis der Computer richtiges Feedback anzeigt. Wenn der Drehkranz richtig einge-stellt ist, befestigen Sie die linke Seitenschutzplatte, und die Schwungrad und das Pedal wieder.

EINSTELLEN DES ANTRIEBGURTS

Das Heimfahrrad, das einen Antriebgurt (1) bietet, muß immer richtig eingestellt sein. Sollte den Antriebgurt schieben, als Sie strampeln, sollten Sie ihn richtig einstellen. Um das zu tun, nehmen Sie die linke Seitenschutzplatte und die Schwungrad Deckel ab. Sehen Sie die Anweisungen auf Seite 12 und ent-fernen Sie die.



Nächst, finden Sie den Antriebgurt (1). Um den Antriebgurt anzuziehen, drehen Sie den 3/8" Verschlüßmutter (45) ein bißchen; Seien Sie vorsich-tig, damit Sie den Antriebgurt nicht zu fest ziehen. Wenn den Antriebgurt richtig eingestellt ist, befestigen Sie wieder die linke Seitenschutzplatte, die Schwungrad Deckel, und linke Pedal.

WARTUNG UND AUFBEWAHRUNG

Überprüfen Sie alle Teile des Heimfahrrades regelmäßig und ziehen Sie sie nach, wenn nötig. Abgenutzte Teile müssen unbedingt sofort ersetzt werden.

Das Heimfahrrad kann mit einem weichen, feuchten Tuch gereinigt werden. Vermeiden Sie jeglichen Kontakt von Wasser mit dem Computer. Halten Sie den Computer von direktem Sonnenlicht fern, um ein Beschädigen der Anzeige zu verhindern. Entfernen Sie die Batterien, falls sie das Heimfahrrad für längere Zeit nicht benutzen.

PULS MONITOR AUFBEWAHRUNG

Wenn der Puls Monitor nicht richtig funktioniert, versuchen Sie die folgende Schritte:

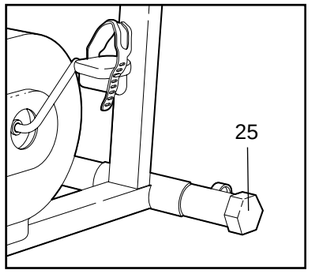
- Machen Sie sicher, daß den Puls Monitor auf der linke Seite des Computers ganz eingestellt ist.
- Reiben Sie Ihren linke Ohrläppchen und positionieren Sie den Puls Monitor neu.
- Machen Sie sicher, daß Sie den Kleidungsklammer zu Ihren Kragen befestigen, um übermäßig Bewegung den Draht zu vermeiden.
- Es kann nötig sein, während Sie Ihr Puls nehmen, strampeln zu halten.
- Tauschen Sie die Batterien aus.

Wenn den Puls Monitor immer noch nicht funktioniert, sollen Sie ihn dann putzen. Drücken Sie den Monitor auf, und finden Sie den zwei kleinen Plastik “Blasen” innen. Wischen Sie die Blasen mit Wasser und einen Baumwolletupfer ab.

BATTERIEN AUSTAUSCHEN

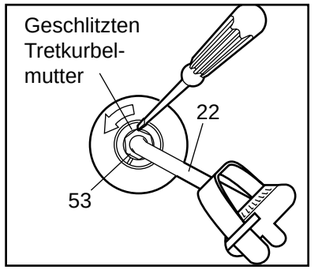
Wenn der Computer nicht richtig funktioniert, müssen die Batterien ausgetauscht werden (siehe Montage Stufe 1 auf Seite 5).

GLEICHEN DES HEIMFAHRRADS AUS



Wenn das Heimfahrrad nicht eben auf den Boden sitzt, versuchen Sie eine oder beide Verstellbar Endkappen (25) bei der vordere Teil des Heimfahrrads zu drehen, bis das Heimfahrrad gleich hoch ist.

EINSTELLEN DER TRETKURBEL



Sollten die Arme der Tretkurbel (22) locker werden, müssen Sie sie festziehen, um einer vorzeitigen Abnutzung vorzubeugen. Lösen Sie die Tretkurbel-mutter (53) am linken Arm der Tretkurbel. Geben Sie den Spitz eines normalen Schraubenziehers in einen der Schlitze der Geschlitzten Tretkurbel-mutter. Klopfen Sie mit einem Hammer leicht auf den Schraubenzieher, um die Geschlitzte Tretkurbel-mutter gegen den Uhrzeiger zu drehen bis die Arme nicht mehr zu locker sind. **Vermeiden Sie ein zu festes Anziehen der Geschlitzten Tretkurbelmutter**. Wenn die Geschlitzte Tretkurbelmutter richtig angezogen ist, ziehen Sie auch die Tretkurbelmutter an.

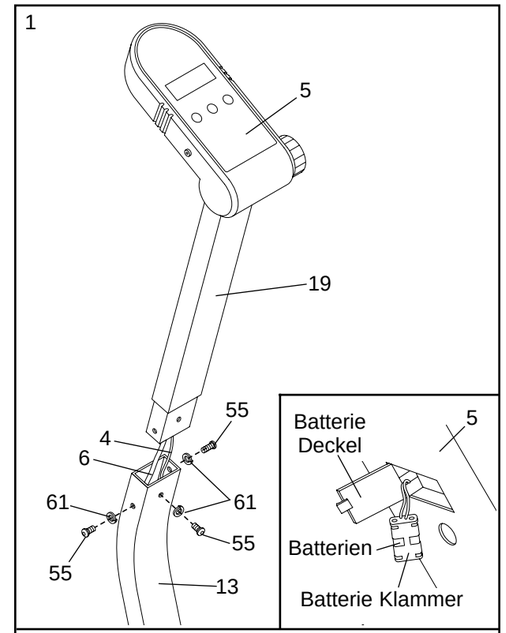
MONTAGE

Legen Sie alle Teile des Heimfahrrad auf einer dafür freigemachten Fläche aus und entfernen Sie alle Verpackungsmaterialien. Werfen Sie diese jedoch erst weg, wenn die Montage komplett fertiggestellt ist.

Zusätzlich zu den beigelegten Inbusschlüsseln , braucht man einen Kreuzschlüssel und zwei verstellbare Schraubenschlüssel .

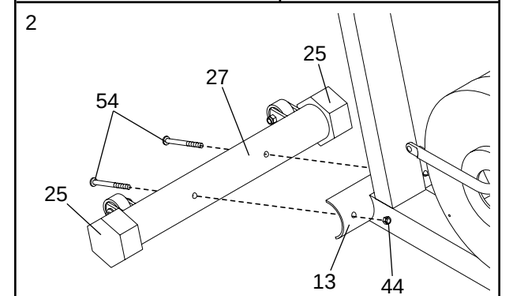
1. Halten Sie den Lenkerpfosten (19) neben dem Rahmen (13), wie gezeigt. Führen Sie den Wiederstandskabel (6) zu und die Drehkranzes mit Draht (4) im Rahmen, und dann schieben Sie den Lenkerpfosten im Rahmen. **Seien Sie vorsichtig, damit den Wiederstandknopf mit Kabel oder die Drehkranzes mit Draht nicht gedrückt wird.** Befestigen Sie den Lenkerpfosten mit drei M10 x 22mm Schrauben (55) und drei M10 Verschlußunterlegscheiben (61).

   Das Computer (5) benötigt zwei 1.5V Batterien (nicht inbegriffen). Alkalisch Batterien sind empfohlen. Konsultieren Sie das nebenbild. Finden Sie den Batterien Deckel auf den Hinteren Teil des Computers. Schieben Sie den Batterien Deckel links und machen Sie sie auf, wie gezeigt. Drücken Sie zwei Batterien in den Batterie Klammer, damit die negativen (–) Enden den Batterien die Feder anfassen werden. Machen Sie die Batterie Deckel zu, und schieben Sie sie rechts.



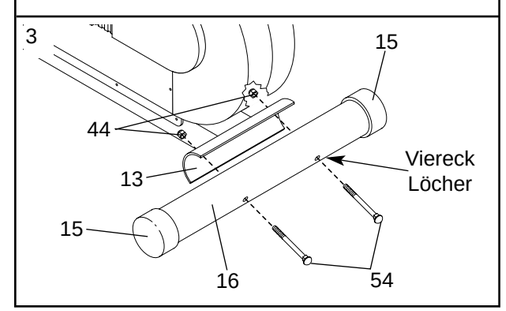
2. Machen Sie sicher, daß es Verstellbar Endkappe (25) auf die Enden des Vordere Stabilisators (27) gibt.

   Befestigen Sie den Vordere Stabilisator (27) mit zwei M10 x 75mm Schraubenbolzen (54) und zwei M10 Nylon Verschlüßmutter (44) am Rahmen (13).



3. Machen Sie sicher, daß es Runde Endkappe (5) auf die Enden des Hintere Stabilisators (16) gibt.

   Halten Sie den Hintere Stabilisator (16) gegen die Hintere Teil des Rahmens (13) fest, damit die Viereck Löcher entfernt vom Rahmen sind. Befestigen Sie den Hintere Stabilisator mit zwei M10 x 75mm Schraubenbolzen (54) und zwei M10 Nylon-Verschlüßmutter (44).

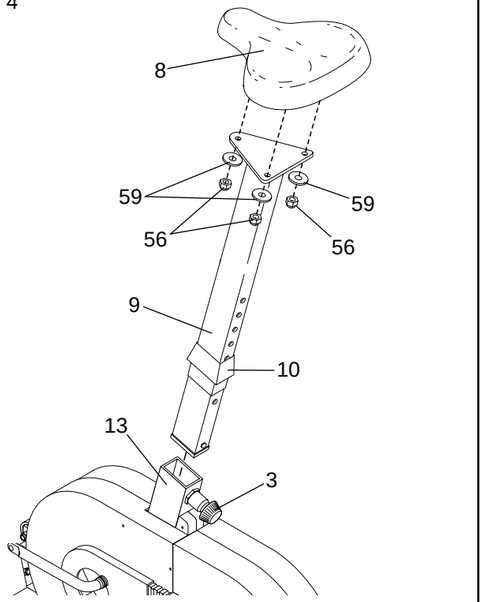


4. Drehen Sie den Sattelknopf (3) gegen den Uhrzeigersinn viele Drehung um zu lockern. Nächst, ziehen Sie den Sattelknopf hinten, und stellen Sie den Sattelpfosten (9) im Rahmen (13) ein. Schieben Sie den Sattelpfosten zu den gewünschten Höhe und befreien Sie den Sattelknopf. **Bewegen Sie den Sattelpfosten ein wenig auf und ab bis es in der Stelle eingesperrt ist.** Drehen Sie den Sattelknopf im Uhrzeigersinn zum befestigen.

   Drücken Sie den Sattelkragen (10) im Rahmen (13).

   Nächtst, befestigen Sie den Sattel (8) mit drei M8 Nylon-Verschlußmuttern (56) und drei M8 Versclußunterlegscheiben (59) am Sattelpfosten (9).
   Hinweis: Die Nylon-Verschlußmuttern und die Versclußunterlegscheiben wurden möglicherweise zu Versandzwecken auf der Unterseite des Sattels angebracht.

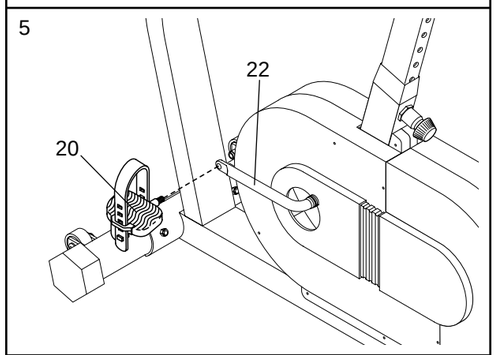
4



5. Suchen Sie das linke Pedal (20). Zur Identifikation ist es mit einem “L” versehen. Mit einem verstellbaren Schraubenschlüssel drehen Sie das linke Pedal gegen den Uhrzeigersinn in den linken Arm der Tretkurbe (22).

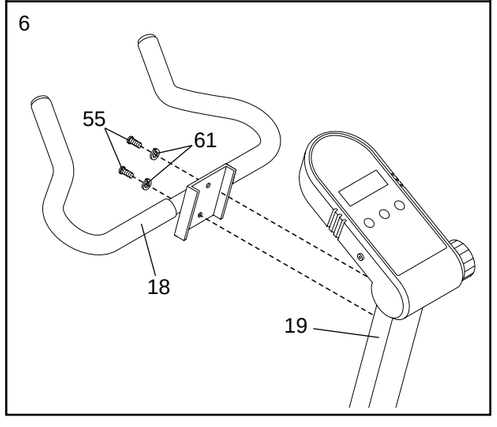
   Drehen Sie das rechte Pedal (nicht abgebildet) im Uhrzeigersinn in den rechten Arm der Tretkurbe (22).

5



6. Befestigen Sie die Lenkstange (18) mit zwei M10 x 22mm Schrauben (55) und zwei M10 Verschluß-unterlegscheiben (61) am Lenkerpfosten (19).

6



TRAININGSRICHTLINIEN

ACHTUNG: Bevor Sie mit diesem oder irgendeinem anderen Trainingsprogramm beginnen, konsultieren Sie bitte zunächst Ihren Arzt. Dies ist besonders wichtig für diejenigen Personen, die über 35 Jahre alt sind oder gesundheitliche Probleme haben oder hatten.

TRAININGSINTENSITÄT

Egal ob Ihr Ziel Fettverbrennung ist oder ein Stärken Ihres Herz-Kreislauf-Systems, der Schlüssel zum Erreichen der gewünschten Resultate ist die richtige Trainingsintensität. Die angemessene Trainingsintensität ist jene, die in der richtigen Pulsfrequenz liegt. Die Tabelle unten zeigt empfohlene Pulsfrequenzen für Fettverbrennung, maximale Fettverbrennung und (aerobes) Herz-Kreislauf-Training.

20	30	40	50	60	70	80	Alter
165	155	145	140	130	125		
145	138	130	125	118	110	115	AEROBES
125	120	115	110	105	95	105	MAX. FETT
p.p.m.						90	FETTVERBREN.

Um die für Sie richtige Pulsfrequenz zu finden, suchen Sie zuerst Ihr Alter nach oben der Tabelle (das Alter wird dabei zur nächsten Dekade auf- oder abgerundet). Als nächstes finden Sie die drei Zahlen rechts von Ihrem Alter. Diese drei Zahlen stellen Ihre “Trainingszone” dar. Die niedrigste Zahl ist die empfohlene Pulsfrequenz zur Fettverbrennung. Die mittlere Zahl ist die empfohlene Pulsfrequenz zur maximalen Fettverbrennung. Die höchste Zahl ist die empfohlene Pulsfrequenz für aerobes Training.

Fettverbrennung

Um Fett effizient zu verbrennen, müssen Sie Fitneß in einem relativ niedrigen Intensitätsbereich betreiben, aber über eine ausgedehnte Zeitspanne hinweg. Während der ersten paar Minuten Ihres Trainings greift der Körper auf leicht angreifbare Kohlehydratkalorien zur Energiegewinnung zurück. Erst nach diesen anfänglichen Minuten Ihres Trainings beginnt Ihr Körper, angelagerte Fettkalorien als Energie zu verwenden. Wenn es Ihr Ziel ist, Fett zu verbrennen, trainieren Sie mit einer Trainingsintensität, die es Ihnen erlaubt, die niedrigste Pulsfrequenz in Ihrer Trainingszone zu erreichen.

Um die Fettverbrennung zu erhöhen, steigern Sie Ihre Trainingsintensität bis Ihre Pulsfrequenz die mittlere Zahl in Ihrer Trainingszone erreicht.

Aerobes Training

Wenn es Ihr Ziel ist, das Herz-Kreislauf-System zu stärken, dann muß Ihr Fitneßtraining “aerob” sein. Aerob ist jede Aktivität, die über einen längeren Zeitraum große Mengen von Sauerstoff verlangt. Das vergrößert die Anforderung an das Herz, Blut in die Muskeln zu pumpen, und an die Lungen, das Blut mit Sauerstoff zu versorgen. Für aerobes Training müssen Sie Ihre Trainings-intensität so erhöhen, daß sich Ihre Pulsfrequenz der höchsten Zahl Ihrer Trainingszone nähert.

TRAININGSABLAUF

Jeder Trainingszeit soll drei wichtige Teile haben: ein Aufwärmen, Übungen in der Trainingszone, und ein Abkühlen.

Aufwärmen—Beginen Sie jeder Trainingszeit mit 5 bis 10 Minuten Dehnen und leichten Übungen. Richtiges Aufwärmen erhöht Ihre Körpertemperatur, Ihren Puls und Ihre Blutzirkulation, um den Körper auf schwierigeres Training vorzubereiten.

Übungen in der Trainingszone—Nach aufwärmen, erhöhen die Intensität Ihrer Übung bis Ihr Puls für 20-30 Minuten in Ihrer Trainingszone ist. (Während der ersten paar Wochen Ihres Trainings sollten Sie 20 Minuten in der Trainingszone nicht überschreiten).

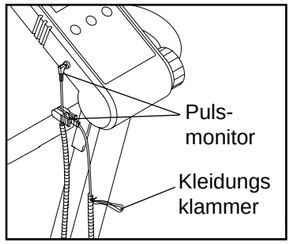
Abkühlen—Beenden Sie jeder Trainingszeit mit 5 bis 10 Minuten Dehnen. Dies hilft sowohl bei der Flexibilität wie auch beim Vermeiden von Schwierigkeiten, die nach dem Training auftreten könnten.

TRAININGSHÄUFIGKEIT

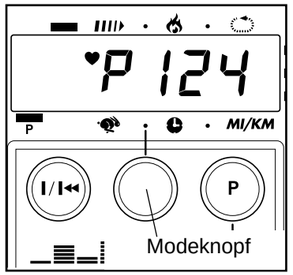
Um Ihre Kondition zu erhalten oder zu verbessern, planen Sie am besten drei Trainingseinheiten pro Woche, mit mindestens einem Tag Rast dazwischen. Nach einigen Monaten regelmäßigen Trainings können Sie bis zu fünf Trainingseinheiten pro Woche ausführen, wenn Sie wollen. Vergessen Sie nicht, daß der Schlüssel zum Erfolg darin liegt, Sport zu einem regelmäßigen und angenehmen Teil Ihres täglichen Lebens zu machen.

WARNUNG: Achten Sie darauf, ein für Sie angenehmes Tempo einzuhalten. Überanstrengen Sie sich niemals. Falsches oder übermäßiges Training kön-

Die Puls Mode—Um die Puls Mode zu benutzen, muß der Pulsmonitor getragen werden. Stecken Sie den Pulsmonitor in der Steckdose auf der linke seite des Computers ein, und befestigen Sie die Pulsmonitor zu Ihren linken Ohrläppchen. Schieben Sie den metallen Kleidungsklammer auf Ihren Kragen.



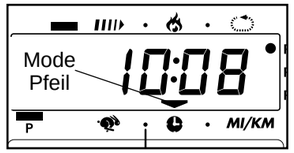
Nächst, drücken Sie immer wieder den Modeknopf bis ein “P” in der Anzeige erscheint. (Machen Sie sicher, daß es keinen Pfeil unter der Abtaster Symbole gibt.) Wenn Ihr Puls festgestellt ist, wird die Herz-Form Anzeiger blitzen jedes mal Ihr Herz schlägt. Nach einige Sekunden, wird drei Striche erscheinen, und Ihr Puls wird gezeigt. Um das beste Pulsmaß herauszufinden, warten Sie ungefähr zehn Sekunden.



Sollte Ihr Puls nicht zeigen, reiben Sie Ihren Ohrläppchen und positionieren Sie den Pulsmonitor neu.

Die Abtaster Mode—Drücken Sie immer wieder den Modeknopf bis einen Pfeil unter das Abtaster Symbol erscheint. Wenn die Abtaster Mode gewählt ist, wird das Computer in eine Wiederholung Kreis den Puls, Geschwindigkeit, Zeit, Distanz, Runde und Kalorie Moden für fünf Sekunden erscheinen.

Die Geschwindigkeit, Zeit, Distanz, Runde, oder Kalorie Moden—Drücken Sie immer wieder den Modeknopf bis einen Pfeil unter oder oben das gewünschte Mode Symbol erscheint. Machen Sie sicher daß es keinen Pfeil unter das Abtaster Symbol gibt.



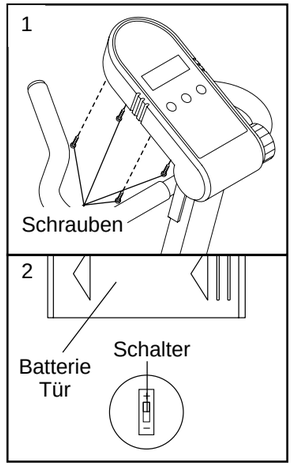
Wenn Sie möchten, drücken Sie den “on/reset” knopf um die Anzeige nachzustellen.

5 Schalten Sie den Strom aus

Um den Monitor auszuschalten, warten Sie einfach bis sich der Monitor nach ca. 6 Minuten von selbst abschaltet. Der Computer hat einen Selbstausschaltungsmechanismus. Wenn Sie vier Minuten lang weder die Pedale bewegen, noch die Computertasten drücken, dann schaltet sich der Computer automatisch ab, um Batterien zu sparen.

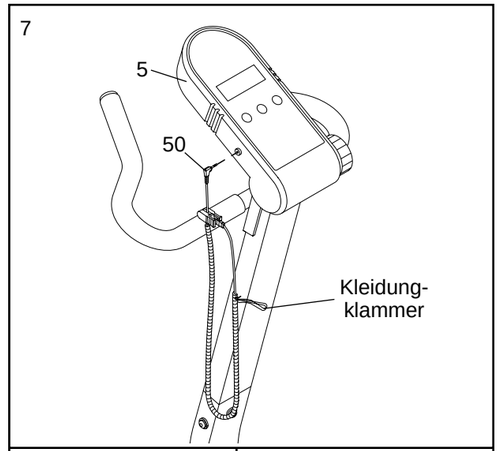
WIE MAN KILOMETER ODER MEILEN WÄHLT

Der Computer kann die Entfernung und die Geschwindigkeit entweder in Kilometern oder in Meilen angeben. Sollte ein “KPH” in der Anzeige erscheinen, wird die Distanz und Geschwindigkeit in Kilometers gezeigt; sollte kein “KPH” erscheinen, wird die Distanz und Geschwindigkeit in Meilen gezeigt.



Um die Messung zu ändern, nehmen Sie die vier Schrauben ab, die zum Computer befestigt sind (Siehe Zeichnung 1). Heben Sie das Computer einige Zentimeters auf, und drehen Sie es vorsichtig um, damit Sie den Draht nicht ziehen. Nächst, sehen Sie das Loch unter den Batterie Deckel an, und finden Sie den kleinen Schalter (Siehe Zeichnung 2). (Note: Es kann nötig sein, das Loch anzusehen und auf der linke Seite den kleinen Schalter finden.) Schieben Sie den Schalter auf oder ab um den Messung zu ändern. Befestigen Sie wieder das Computer mit den vier Schrauben.

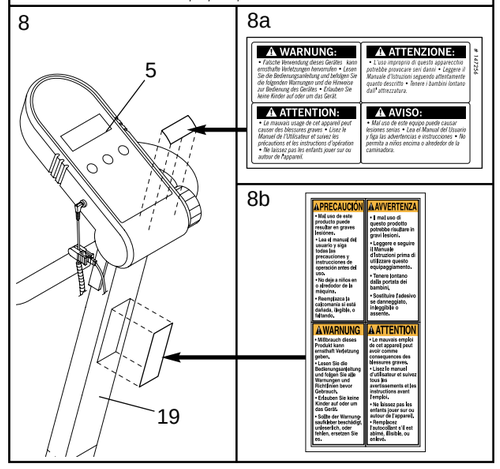
7. Stecken Sie den Puls Monitor (50) in der Steckdose auf der linke Seite des Computers (5). Machen Sie sicher, daß die Draht Kleidungsklammer auf den Puls Monitor ist.



8. Finden Sie die Aufkleberblatt, die in der Zeichnung 8a gezeigt ist. (Die Aufkleberblatt ist kleiner als die aktuelle Größe.) Ziehen Sie den Deutschen Aufkleber ab, und drücken Sie ihn auf der angezeigte Stelle des Computers (5).

   Nächst, finden Sie die Aufkleberblatt, die in der Zeichnung 8b gezeigt ist. Ziehen Sie den Deutschen Aufkleber, und drücken Sie ihn auf den Lenkerpfosten (19), damit er die Englische Aufkleber bedeckt.

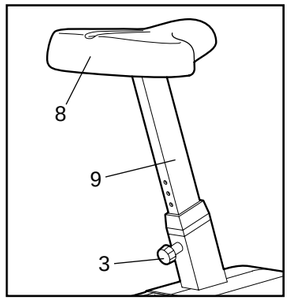
   ACHTUNG: Sollte eine Aufkleberblatt fehlen, oder unlesbar sein, rufen Sie bitte unseren Kundendienst an, um einen kostenlosen Aufkleberblatt anzuordnen.



9. **Machen Sie sicher, daß alle Teilen fest gezogen sind, bevor Sie das Heimfahrrad benutzen.** Um Ihr Boden von Schaden zu schützen, stellen Sie eine Unterlage unter das Heimfahrrad.

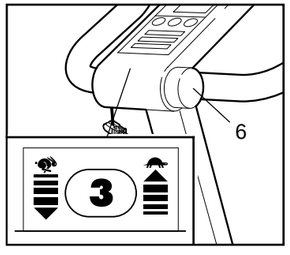
BENUTZUNG DES PROFORM® 870E

VERSTELLEN DES SATTELS



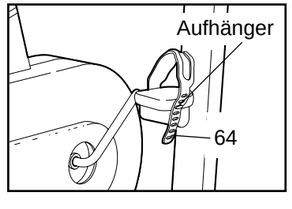
Für effektives Training sollte der Sattel (8) in der richtigen Höhe angebracht sein. Beim Betätigen der Pedale, sollten Ihre Knie leicht gebeugt sein, wenn sich die Pedale in der niedrigsten Position befinden. Um den Sattel einzustellen, drehen Sie zuerst den Sattelknopf (3) gegen den Uhrzeigersinn einige Drehung zu lockern. Nächst, ziehen Sie den Sattelknopf zurück, schieben Sie Sattelpfosten (9) zu der gewünschte Höhe, und befreien Sie den Sattelknopf. **Bewegen Sie den Sattelknopf ein wenig auf und ab bis es in der Stelle eingesperrt ist.** Drehen Sie den Sattelknopf im Uhrzeigersinn zum befestigen.

VERSTELLEN DES FAHRRADWIDERSTANDES



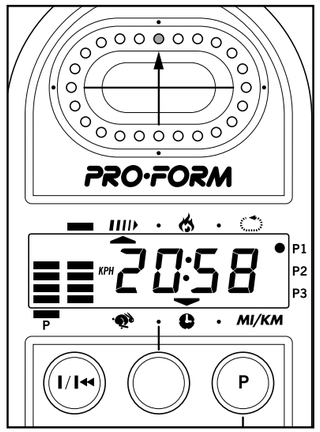
Um die Intensität Ihres Trainings zu variieren, kann man den Widerstand der Pedale einstellen. Der Widerstand wird mit dem Pedalwiderstandsknopf (6) verändert. Als Sie den Knopf drehen, wird das Fenster am Boden des Computers Ihnen zeigen, was für eine Widerstand Ebene Sie ausgewählt haben. Ebene 0 ist am leichtesten, und Ebene 10 ist am schwierigsten.

EINSTELLEN DES PEDAL RIEMENS



Um den Pedal Riemen (64) einzustellen, müssen Sie das Ende des Pedal Riemens vom Aufhänger des Pedals abziehen. Richten Sie die gewünschte Loch in des Pedal Riemens mit dem Aufhänger aus, und drücken Sie den Pedal Riemen wieder auf dem Aufhänger.

BESCHREIBUNG DES COMPUTERS



Das innovativ Computer bietet eine manuelle Mode und drei Schrittmacher Programme. Die Schrittmacher Programme sind so gemacht, Ihnen zu helfen, eine bestimmte Übungsziele durch das Tempo Ihrer Übung zu erreichen. Sie können von einem Ausdauer-bauenden Abstand Programme, eine Aerobes Programme, und eine besondere Fettverbrennung Programme wählen. Als Sie trainieren, wird sieben Monitor Moden beständig Trainingsfeedback besorgen. Die Monitor Moden sind unten beschrieben.

Puls—Diese Mode zeigte Ihren Puls wenn den Puls Monitor benutzt ist.

Geschwindigkeit– Diese Mode zeigte Ihre Pedale Tempo in Kilometers oder Meilen pro Stunde (Siehe WIE MAN KILOMETER ODER MEILEN WÄHLT auf Seite 10).

Zeit—Sollten Sie die manuelle Mode wählen, wird diese Mode Ihnen die vorgehende Zeit zeigen. Sollten Sie eine von die drei Schrittmacher Programme wählen, wird diese Mode Ihre Zeit, die in der Programme geblieben ist, rückwärts zählen.

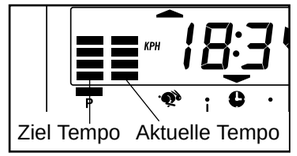
MI/KM Distanz—Diese Mode zeigt die Distanz in Kilometers oder Meilen, die Sie gefahren sind.

Runde—Diese Mode zeigt wie viele Runde Sie fertig gemacht haben. Eine Runde ist 0.25 Kilometers oder Meilen.

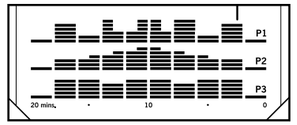
Kalorie—Diese Mode zeigt ungefähr wie viele Kalorien Sie verbrennt haben.

Abtasten—Diese Mode zeigt die andere sechs Moden jede 5 Sekunden, in eine Wiederholende Kreislauf.

WIE DIE SCHRITTMACHER PROGRAMME FUNKTIONIERT



Wenn Sie eine Schrittmacher Programme benutzen, wird zwei Spalte von Stangen auf der Anzeige erscheinen. Die linke Stange repräsentiert ein Ziel Tempo, und die rechte Stange zeigte Ihre aktuelle strampeln Tempo. Das Ziel Tempo wird Regelmäßig während des Trainings ändern; als das Ziel Tempo ändert, stellen Sie einfach Ihr strampeln Tempo ein, damit beiden Stangen auf ebene Höhen bleiben. **Wichtig: Das Ziel Tempo ist einfach ein Ziel Tempo. Ihr Aktuelle Tempo kann langsamer als Ihr ziel Tempo sein, besonders während die erste Monate Ihres Trainingsprogrammes. Seien Sie sicher, daß Sie auf ein bequemes Tempo trainieren.**

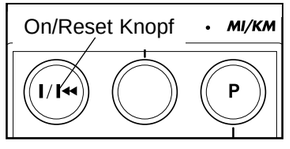


Die drei Diagramme auf dem Computer zeigt wie das ziel Tempo während die Programme ändern wird. Jede Diagramm ist in zehn Spalte von Stange geteilt. Jede Spalte repräsentiert eine zwei Minute Dauer, und jede Stange repräsentiert eine ziel Tempo von 5 mph (8 kph) sein wird. Zum Beispiel, es gibt ene Stange auf dem linkten Spalte, in Diagramm P1. Es zeigt daß wahrend die erste zwei Minuten des Programms P1, den ziel Tempo 5 mph (8 kph) sein wird. In der zweite Spalte gibt es fünf Spange. Während der zweite zwei Minute Dauer, zeigte es, daß die ziel Tempo 25 Meilen (40 Kilometer) sein wird. Jede Programme wird zwanzig Minuten dauern.

SCHRITT–FÜR–SCHRITT COMPUTER FUNKTIONIEREN

Bevor das Computer funktionieren kann, muß Batterien installiert werden. (Siehe Montage Schritte 1 auf seite 5.) Folgen Sie die Schritte unten, um das Computer funktionieren zu können.

1 Schalten Sie den Strom an

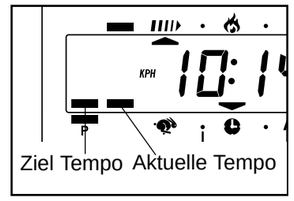


Um den Computer einzuschalten, drücken Sie den “on/reset”–Knopf oder betätigen Sie einfach die Pedale. Wenn der Computer eingeschaltet wird, dann leuchtet für 2 Sekunden die ganze Anzeige auf. Note: Wenn die Batterien gerade installiert wurde, wird den Strom schon angeschaltet werden.

2 Wählen Sie einen von den drei Schrittmacher Programme oder die manuelle Mode aus

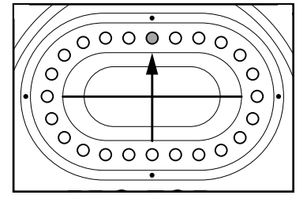
Um einen von den Schrittmacher Programme zu wählen, drücken Sie immer wieder den Programmknopf. Das Programm Anzeige wird die Programme, die Sie gewählt haben, zeigen. Um die manuelle Mode zu wählen, drücken Sie den Programmknopf bis die Programm Anzeige verschwindet. Die Programme wird in der folgende Reihe gewählt: Programm 1 (Abstand), Programm 2 (Aerobes), Programm 3 (Fettverbrennung), manuelle Mode.

3 Beginnen Sie Ihr Training



Sollten Sie die manuelle Mode wählen, sehen Sie Schritt 4. Sollten Sie einen von den Schrittmacher Programme wählen, wird zwei Spalte von Stange in der Anzeige erscheinen. Die linke Spalte wird eine Stange zeigen, um zu zeigen, daß die ziel Tempo 5 mph (8 kph) ist. Die rechte Stange wird Ihr aktuelle strampeln Tempo zeigen. Stellen Sie Ihr strampeln Tempo ein, nur bis eine Stange in die rechte Spalte erscheint. Jedes mal wenn die ziel Tempo während des Programms ändert, stellen Sie Ihr strampeln Tempo ein, damit die beide Spalte die selben ebene halten können.

4 Folgen Sie Ihr Erfolg mit dem LED Kurs und die sieben Monitor Moden



Der LED—Kurs repräsentiert einen 1/4-Kilometer-Kurs. Während Ihres Trainings werden die Lichter um den Kurs aufleuchten, eines nach dem anderen, bis sie eine 1/4-Kilometer-Distanz zurückgelegt haben. Dann beginnt eine neue Runde.